

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FR	フロント片手スカーリング 5回で左右チェンジ	200	0:05:20		
drill	25 × 8	1	0' 40"	3	FLY	フィニッシュ片手スカーリング 5回で左右チェンジ	200	0:05:20		
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	スムーズフォーム セット間なし	200	0:03:00		
pull	200 × 5	1	2' 30"	5	FR	DPS イーブンペース ストロークテンポを一定にする	1000	0:12:30		
pswim	200 × 5	1	2' 30"	5	FR	↓	1000	0:12:30		
swim	200 × 5	1	2' 30"	5	FR	↓	1000	0:12:30		
		1	2	1' 00"		セット間1分		0:02:00		
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00		
pull	50 × 1	6	0' 35"	7	FR	テンポでスピードを出す	300	0:03:30		
	100 × 1	5	1' 20"	4	FR	テンポでスピード調整 心拍を落とす セット間なし	500	0:06:40		
DW										0:05:00
Total							4900	1:28:40		